

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБРАЗОВАНИЯ

Филиппова Виктория Константиновна

студентка

Попова Людмила Николаевна

преподаватель

Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПРОБЛЕМЫ ЭФФЕКТИВНОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВРЕМЕНИ СТАРШЕКЛАССНИКАМИ

Аннотация: статья посвящена проблеме рационального использования времени, актуальной во все времена, особенно сейчас, в век информационных технологий. Было проведено социологическое исследование с использованием метода анкетирования, в ходе которого автор пришел к выводу, что большинство школьников не умеют эффективно использовать свое время. Большую половину дня они тратят на интернет, на игры в мобильном устройстве и на прогулку с друзьями.

Ключевые слова: время, рациональное использование времени, эффективное использование времени, тайм-менеджмент, ресурс, планирование, высокие технологии.

От умения правильного распределения времени зависит половина успеха дела, за которое мы взялись. Особенно этот вопрос актуален среди школьников, которые вот-вот закончат школу, ведь им нужно успеть подготовиться к урокам, сделать домашнее задание, подготовиться к ЕГЭ, да и возраст такой, что хочется погулять, пообщаться с друзьями.

В мире уже давно практикуется тайм-менеджмент, и существуют различные программы по рациональному использованию такого бесценного ресурса, как время. Но к большому сожалению, в подростковом возрасте мы не задумываемся

о том, что может быть мы могли бы успевать намного больше. И лишь потом мы начинаем сожалеть о том, чего не сделали, и начинаем упрекать: «зачем я так много времени потратила на это...».

Существует несколько основных причин, благодаря которым время расходуется бесцельно и бесконтрольно. В зависимости от особенностей характера каждого человека время впустую расходуется по-разному:

1. Неправильно выбранные цели. Представьте себе, что человеку, который только что тонул, вы в первую очередь приводите в порядок прическу и маникюр, а уже потом, начинаете делать ему искусственное дыхание, ведь это совершенно не рационально, не правда ли? Поэтому важно соблюдать определенный порядок действий, который наиболее оправдан. Оценить имеющиеся данные, определить приоритеты, отказаться от ненужного и записывать все необходимые мысли. В этом порядке нет ничего сложного. Необходимо составить список всех основных дел, не важно, рабочих, семейных или домашних. Затем требуется определиться с датой их выполнения, но при этом важно учитывать, чтобы она была реальной, то есть на один день нельзя планировать месячные дела – это не осуществимо. Записи лучше носить с собой, чтобы дополнять их по мере необходимости.

2. Отсутствие четкого письменного плана действий. Это хотя и требует некоторого времени, но совершенно необходимо. Выполняя план, экономиться гораздо больше времени, чем было затрачено на его составление. Планировать лучше на ближайшие 12 месяцев. В годовом плане прописываются основные цели, без разбивки на отдельные этапы. А вот уже в месячном плане нужно проводить планирование еженедельных дел, причем составление этих планов должно стать привычным занятием. Составлять его можно и в пятницу, и в субботу, и в воскресенье. Месячный план должен стать своего рода путеводителем, на основе которого планируется еженедельный и ежедневный объем работ.

3. Борьба не с основной причиной, а с ее последствиями. При планировании своих действий, невозможно предусмотреть все неожиданности, которые могут

подстергать вас в течение следующей недели, месяца или года. В любое время возможно возникновение критической ситуации, на решение которой потребуется определенное время. Поэтому, разрабатывая план на будущее важно оставлять некоторое количество свободного времени, чтобы не сбиться с основного графика. Порой люди тратят основное время на устранение возникающих неприятностей. Но в том случае, если кризисная ситуация повторяется регулярно – это говорит не о неблагоприятном воздействии окружающей среды, а о просчетах в планировании. Необходимо тщательно проанализировать причины возникновения данных критических ситуаций, чтобы бороться не со следствиями, а с причинами их возникновения. Важно не только выявить, но и исключить причины, которые способствуют возникновению критических ситуаций.

4. Отсутствие умения распределить обязанности. Категорически нельзя считать себя незаменимым и делать все дела самостоятельно. Это говорит не о работоспособности, а о неумении организовать работу. Пытаясь выполнить все и везде самостоятельно, можно упустить что-то действительно важное.

5. Отсутствие умения пользоваться телефоном. Этот аппарат не только прекрасный помощник в работе, но и при неумелом использовании причина значительных затрат времени, причем впустую. Есть ряд людей, которые не умеют пользоваться телефоном только по необходимости, их разговоры можно обозначить как напрасную трату времени. Поэтому важно самостоятельно приучить себя к эффективному использованию этого продукта цивилизации.

6. Увлечение компьютерными играми. Современный дом невозможно представить себе без компьютера, он необходим практически для всех операций, но, кроме того, он таит в себе постоянный соблазн для подростков – «отдохнуть» несколько минут, от «тяжких» обязанностей и домашних работ. Незаметно, эти минуты переходят в часы, а это безвозвратно потерянное время и возможности. Дисциплинируйте себя самого, строго препятствуйте столь непродуктивной потере времени.

Исходя из этой проблемы, был проведен опрос у старшеклассников МОБУ НПСОШ №2 в г. Якутске РС (Я) в виде анкетирования. Анкета включала в себя 10 вопросов:

1. Ваш пол?
2. Ваш возраст?
3. Как Вы считаете, правильно ли Вы распределяете свое время?
4. Слышали ли Вы о тайм-менеджменте?
5. Планируете ли Вы заранее свои дела?
6. Есть ли у Вас блокнот/ежедневник, в который Вы записываете свои дела?
7. Как много времени в день Вы тратите на подготовку к урокам? (по 10-балльной шкале).

8. Как много времени в день Вы тратите на домашнее задание? (по 10-балльной шкале).

9. Как много времени в день Вы тратите на свои личные дела (по 10-балльной шкале):

- на домашние обязанности;
- на разговоры по телефону;
- на интернет;
- на компьютерные игры и игры в телефоне;
- на прогулку и встречу с друзьями.

10. Как Вы считаете, Вы могли бы тратить свое время эффективнее?

Всего было опрошено 60 школьников: 30 учащихся 10-го класса и 30 учащихся 11-го класса. Результаты данного исследования показали, что большинство школьников тратят половину своего времени на подготовку к урокам и домашним заданиям. При этом, в интернете они сидят почти весь день и при любой возможности играют на мобильном телефоне. Я считаю, что это явление уже давно вошло в норму, так как в век высоких технологий все, не только школьники, грешат частым использованием мобильных телефонов. Также результаты

показали, что только у 10% опрошенных есть блокнот или ежедневник, в который они записывают свои планы и дела. Это свидетельствует о том, что молодые люди не планируют свое время, а распоряжаются им наугад.

И в конце хотелось бы отметить, что почти ни один старшеклассник не знает о тайм-менеджменте. Это значит, что с ними не проводятся ознакомительные беседы о рациональном распределении времени.

Время – это единственный ресурс, который мы уже никогда не сможем восполнить, поэтому очень важно уметь правильно им распоряжаться, ведь в мире столько всего интересного, что хочется узнать и увидеть.

Список литературы

1. Электронный ресурс: Психо.ру – все о психологии. Режим доступа: <http://www.psyho.ru/publications/racziionalnoe-raspredelenie-vremeni/>